

Temat: Jak przygotować zdrowy posiłek?

Cele zajęć:

- wiem czym jest żywność przetworzona i nieprzetworzona,
 - wiem na czym polega obróbka wstępna żywności,
 - znam metody obróbki cieplnej i konserwacji produktów spożywczych
-
-

Zanim produkty trafią do garnka...

Do przygotowania smacznego i wartościowego posiłku najlepiej wykorzystać **żywność nieprzetworzoną**, czyli produkty w postaci naturalnej - owoce, warzywa, zioła.

Żywność przetworzona czyli kupowana w stanie gotowym do spożycia często zawiera środki konserwujące i niezdrowe tłuszcze.

Zanim z surowych produktów powstanie danie, należy je poddać wstępnej obróbce.



Umieść w odpowiednich miejscach wykresu następujące produkty: mleko, jogurt, jabłka, dżem, mąka, jajka, ser, pasztet.

Wiele produktów nie nadaje się do spożycia na surowo np..
ryby, ziemniaki, mięso, fasola. Przed spożyciem muszą być
ugotowane lub poddane innej obróbce cieplnej.

Konserwacja żywności.

Aby móc dłużej przechowywać produkty, poddaje się je
konserwacji, czyli przetwarzaniu w określony sposób.
Można to robić w warunkach domowych, jak i przemysłowych.

Podstawowe metody konserwacji żywności

Ilustracja poniżej przedstawia różne metody, dzięki którym można dłużej przechowywać żywność.

METODY KONSERWACJI ŻYWNOCI

CHEMICZNE



- solenie – dodanie soli kuchennej
- słodzenie – dodanie cukru
- marynowanie – dodanie octu
- wędzenie – nasycenie dymem

FIZYCZNE



- pasteryzacja – ogrzewanie w temperaturze od 60 do 100°C
- sterylizacja – ogrzewanie do temperatury powyżej 100°C
- chłodzenie – obniżenie temperatury do kilku stopni powyżej 0°C
- mrożenie – obniżenie temperatury poniżej 0°C
- suszenie – obniżenie zawartości wody w produkcie do kilku procent
- liofilizacja – mrożenie produktu, a następnie usunięcie z niego wody

BIOLOGICZNE



- kiszenie – wykorzystanie działania bakterii wywołujących fermentację